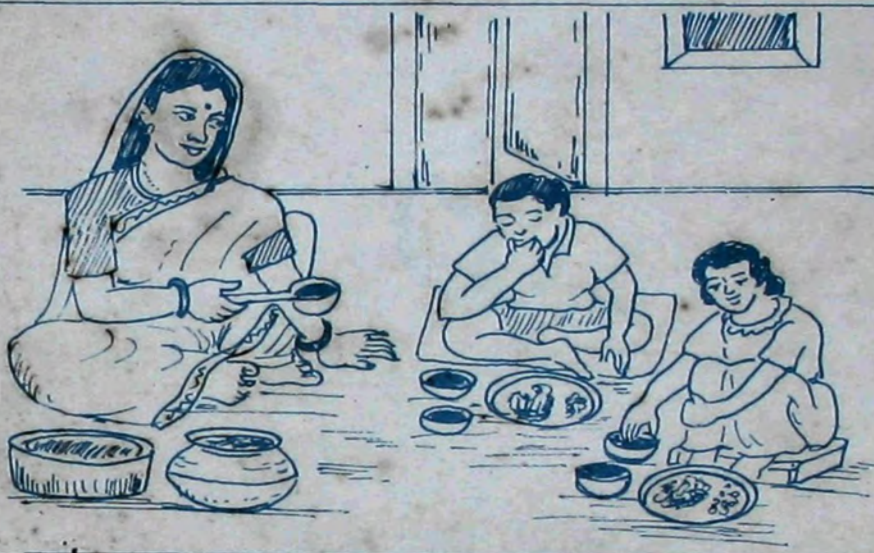
ଜ୍ଞାନ-ବିଜ୍ଞାନ ମାଳା—୩—

ଖାଦ୍ୟର ଗୁମର କଥା





ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା ଶାଖା

ଜ୍ଞାନ-ବିଜ୍ଞାନ ମାଳା—୩—

ଖାଦ୍ୟର ଗୁମର କଥା



ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା ଶାଖା

ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ମାଳା

ସମ୍ପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀ

ଖାଦ୍ୟର ଗୁମର କଥା

ଲେଖକ	ଅଧ୍ୟାପକ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ
ପ୍ରକାଶକ	ଭାରତ ଜ୍ଞାନ-ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
© **ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ**	ଭାରତ ଜ୍ଞାନ-ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ମୁଦ୍ରଣ	ଜେ.କେ. ଓ୍ୱାର୍କ୍ସ୍ଟେଶନ୍, ତୁଳସୀପୁର, କଟକ
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ	ଏପ୍ରିଲ୍ ୧୯୯୩
ମୂଲ୍ୟ	ଦଶଟଙ୍କା ମାତ୍ର

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ-ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଠିକଣା :
ଏ/୯ ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି. ହାଉସିଂ କଲୋନୀ
ବରମୁଣ୍ଡା, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୩
ଫୋନ୍ : ୪୦୦୮୯୧

କଟକ ଠିକଣା :
ଅଧ୍ୟାପକ ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ
ସାଆନ୍ତ ସାହି, କଟକ-୭୫୩୦୦୧
ଫୋନ୍ : ୨୦୭୩୩

ଖାଦ୍ୟର ଗୁମର କଥା

—ଏକ—

କୁମାରୀ ତନୁଜାର ଘର ନରଣପୁର । ସେ ଫୁଲବାଣୀରେ ଡାକ୍ତର ଅଛି । ତାର ବାପମାଆ ରହନ୍ତି ନରଣପୁରରେ । ସବୁବର୍ଷ ତନୁଜା ଦୁଇତିନିଥର ଗାଁକୁ ଆସେ । ବାପ ମା'ଙ୍କ ଖବର ବୁଝେ । ଗାଁର ସବୁଲୋକ ତନୁଜାକୁ ଭାରି ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଗାଁକୁ ଆସିଲେ ତାକୁ ଟିକେ ହେଲେ ଫୁରୁସତ ମିଳେନାହିଁ । ଯାହାର ଦେହ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ତାକୁ ଦେଖି ସେ ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଦିଏ । ସମୟ ମିଳିଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ପାଛୋଟି ଆସେ ।

ନରଣପୁର ଗାଁରେ ଗଢ଼ା ହୋଇଛି ଯୁବକ ସଂଘ । ମା' ଭଉଣୀମାନେ ଗଢ଼ିଛନ୍ତି ମହିଳା ସଂଘ । ତନୁଜା ଯୁବକସଂଘ ଓ ମହିଳାସମିତିର ସଭାକୁ ଯାଏ । ସେଠାରେ ସେମାନଙ୍କୁ କେତେନା କେତେ ରୋଗ ବିଷୟରେ କହେ । ରୋଗ ନହେବାର ବାଟ ବତେଇ ଦିଏ ।

ଖାଦ୍ୟରେ କଅଣ ଅଛି

ସେଦିନ ଖରାବେଳେ ବସିଥାଏ ମହିଳା ସମିତିର ସଭା । ଗାଁର ଝିଅବୋହୂମାନେ ଆସି ପହଞ୍ଚି ସାରିଥାନ୍ତି । ତନୁଜା ଆସିଯାଇଥାଏ ।

ପଦ୍ମୀ ମାଉସୀ ପଚାରିଲେ "କିଲୋ ଝିଅ ତନୁଜା, ଆମେତ ହେଲୁ ଗରିବଗୁରୁବା ଲୋକ । ମଫସଲରେ ରହିଛୁ, ଶାଗପଖାଳ ଖାଇ ଜୀଇଁଛୁ । କେମିତି କ'ଣ ଖାଇଲେ ଦେହପା ଭଲ ରହିବ ଆଜି ସେଇ କଥା କହ ।"

ତନୁଜା ଟିକିଏ ହସିଦେଇ ପଚାରିଲା, "ମାଉସୀ ତୁମେ ଆଜି କଅଣ ଖାଇକରି ଆସିଛ କହିଲ ?"

"ତୋ ଆଗରେ କ'ଣ ଢମ କହିବି ଲୋ ଝିଅ, ଖାଇଛି ଗିନାଏ ମାଣ୍ଡିଆ ଯାଉ ଆଉ ଶାଗ ଟିକେ" ।

"ତୁମେ କଅଣ ଖାଇଛ ରେଣୁ ଭାଉଜ ?" ପଚାରିଲା ତନୁଜା

"ପଖାଳ ଭାତ, ଦି ଗର ଶୁଖୁଆ", ରେଣୁ ଭାଉଜ କହିଲେ ।

"କନକ, ତୁ କଅଣ ଖାଇ ଆସିଛୁ ?"

"ମୁଁ ଖାଇଲି ଭାତ, ଡାଲି, ମାଛ ତରକାରି, ପୋଟଳଭଜା, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଖଟା" ।

"ଆଛା କହିଲ ମାଉସୀ, କିଏ ତାହେଲେ ଭଲ ଖାଇ କରି ଆସିଛି" । ତନୁଜା ପଚାରିଲା ।

"କିଏ ଆଉ ଖାଇବ ? କନକ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଖାଇଛି !" ପଦୀ ମାଉସୀ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ।

"ତମ କଥାଟା ଅଧା ଠିକ୍ । ମୁଁ ଯଦି କହେ ଯେ ତୁମେ ଯାହା ଯାହା ଖାଇଛ ରେଣୁ ଭାଉଜ ସେଇଆ ସେଇଆ ଖାଇଛନ୍ତି । କନକ ବି ଠିକ୍ ସେଇଆ ସେଇଆ ଖାଇଛି । ତୁମେ ମାନେ କ'ଣ ମୋ କଥା ମାନିନେବ ?"

ଉମା ଭାଉଜ କହିଲେ, "ନା, ତାହା କେମିତି ହେବ । ତୁମେ ଯାହା କହୁଛ ତାହାତ ଭୁଲ ।"

"ନାହିଁଲୋ ଉମା, ସେପରି କହନା । ସେଥିରେ କିଛି ଭିତିରିଆ କଥା ଅଛି । ନୋହିଲେ ଆମର ତନୁଜା ସେ କଥା କହି ନଥାନ୍ତା । ପଦୀ ମାଉସୀ କହିଲେ ।

"ହଁ, ଠିକ୍ ଧରିଛ ମାଉସୀ । ଆମେ ତ କେତେନା କେତେ କିସମର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛେ । ମଣିଷ କ'ଣ ଅବା ଖାଉନି ଯେ । ଆମେ କେଉଁ ଗଛର ଚେର ଓ ମୂଳ ଖାଉଛେ ତ, ଆଉ କେଉଁ ଗଛର କାଣ୍ଡ ଖାଉଛେ । କେଉଁ ଗଛର ପତ୍ର ଖାଉଛେ ତ, ଆଉ କେଉଁ ଗଛର ଫୁଲ ଆଉ ଫଳ ଖାଉଛେ । ଅନ୍ୟ କେଉଁ ଗଛର ମଞ୍ଜିକୁ ଖାଉଛେ । ଏସବୁ ଛଡ଼ା ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର ବି ଖିଆ ହେଉଛି । ଯିଏ ଯାହା ଖାଉ, ବାହାରକୁ ସିନା ଅଲଗା ଅଲଗା, ଚୋବେଇ ଢୋକିଦେଲେ ପେଟ ଭିତରେ କ'ଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଉ ବାରିହେବ । କିଏ କଅଣ ଖାଉଛି ପେଟ ତାହାର

ଖବର ରଖେନି । ସେଥିପାଇଁ ଲୋକେ ଢଗ ପକାନ୍ତି 'ପାଟି ସୁଆଦ, ପେଟ କି ଜାଣଇ ତହିଁର ଭେଦ' '', ତନୁଜା ବୁଝାଇଲା ।



''ଖାଦ୍ୟ ଦରବଟି ଯାହା ହୋଇ ଥାଉ ପଛେ, ସେଥିରେ ରହିଛି ଛଅଟି ପ୍ରଧାନ ଜିନିଷ । ଆମେ ତାକୁ କହୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍, ଆଉ ଜଳ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଏହି ଛଅଟି ଯାକ ଉପାଦାନ ଊଣା ଅଧିକେ ରହିଥାଏ । ସେହି ଉପାଦାନ ମାନ ମାଣ୍ଡିଆ ଯାଉରେ ଅଛି, ଶାଗରେ ଅଛି, ଶୁଖୁଆରେ ଅଛି,

ଭାତରେ ଅଛି । ଅଛି ଡାଲି, ମାଛ, ପୋଟଳ ଆଉ ବିଲାତି ବାଇଗଣରେ । ତେବେ ଏହି ଉପାଦାନ ମାନଙ୍କର ପରିମାଣ ସବୁଥିରେ ସମାନ ନୁହେଁ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ବେଶି ତ, ଅନ୍ୟ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ବେଶି ।

ମନି କହିଲା, "ତୁମେ ସିନା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ କଥା କହିଲ, କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟର କାମ କଅଣ ସେକଥାତ କହିଲ ନି ?"

"ହଁ ଭଲ କଥାଟିଏ ଉଠେଇଲୁ । ଭୋକ କରୁ କି ନକରୁ ଆମେ ସିନା ଖାଇଦେଉଛେ, ହେଲେ ଖାଇଦେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଯାଏ କୁଆଡ଼େ ? କି କାମ କରେ ସେ ? ଏହାତ ଆମର ନିଶ୍ଚେ ଜାଣିବା କଥା ।

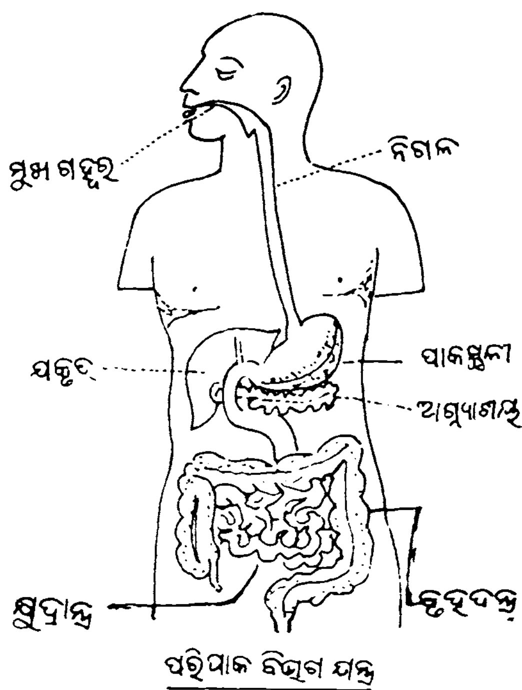
ଖାଦ୍ୟରେ ରହିଛି ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଜଳ

ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ କିପରି

ତନୁଜା ଆରମ୍ଭ କଲା

"କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷକୁ ଆମେ ରାନ୍ଧିଖାଉ । ଆଉ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷ କଞ୍ଚା ଖିଆଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଉପାଦାନ ଥିବା କଥା କହିଲି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେକ ହଜମ ନହେଲେ ପେଟଭିତରୁ ସିଧାସଳଖ

ରକ୍ତ ଭିତରକୁ ଯାଇ ପାରିବନି । ଜଟିଳ ଉପାଦାନକୁ ଭାଙ୍ଗି ସରଳ ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ କୁହାଯାଏ ହଜମ କରିବା । ଖାଦ୍ୟ ନଳୀ ଭିତରେ କେତେକ କିସମର ରସ ଝରେ । ସେହି ରସରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାର ଗୁଣଅଛି ।

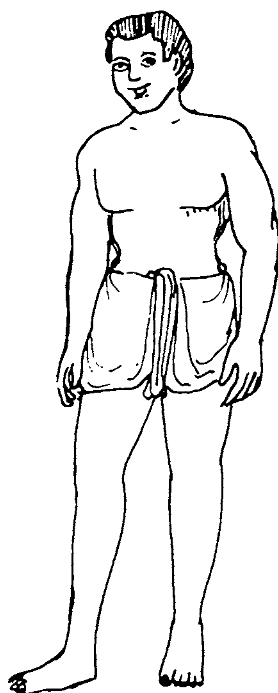


ପରିପାକ ବିଭାଗ ଯନ୍ତ୍ର

ଖାଦ୍ୟର କାମ

ଖାଦ୍ୟ ଆମର ବହୁତ ଉପକାର କରେ । କିଛିଦିନ ଧରି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଲେ ଆମେ ମରିଯିବା । ଖାଦ୍ୟ

ଖାଇଲେ ହିଁ କାମ କରିବାକୁ ବଳପାଏ । ଉପାସ ରହିଲେ କାମକରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଆସେ ନାହିଁ । କାମକୁ ହାଲିଆ ଲାଗେ । ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାନ୍ତି ।



ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ବଳପାଏ

ଯିଏ ଯେତେ ଭିଡ଼ କାମକରେ ତାର ସେତେଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ା । ମାଟି ହାଣିବା, ହଳକରିବା, କ୍ଷେତ ବାଡ଼ିରେ କାମ କରିବା, ଡଙ୍ଗା ଚଲାଇବା, ପଥର କାଟିବା ଆଦି ହେଲା ଭିଡ଼ କାମ । ଲେଖାପଢ଼ା କରିବା, ପିଲାଙ୍କୁ

ପଢ଼ାଇବା, ଦୋକାନରେ ବସି ବିକ୍ରିବଟା କରିବା, ରୋଷେଇ ବାସ କରିବା, ଘର ଭିତରର ନିତି ଦିନିଆ କାମ କରିବା ହେଲା ହାଲୁକା କାମ । ଭିଡ଼ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକ ବେଶି ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିବାରୁ ତାର ବେଶି ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟଖାଇବା ଦରକାର ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । ଛୋଟରୁ ବଡ଼ ହେବାପାଇଁ ବି ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଦରକାର । ପିଲାମାନେ ଖେଳକୁଦରେ ସମୟ କଟାଉଥିବାରୁ ବେଶି ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ବଳ ପାଇବ କୁଆଡୁ ?

ତା ଛଡ଼ା ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା । ପିଲା ପେଟରେ ରହିଲେ ଗର୍ଭିଣୀଙ୍କ ପାଇ ଅଧିକା ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ଯେଉଁ ମା ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଦରକାର । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଭଲ ଖିଆପିଆ କଲେ ଦେହସୁସ୍ଥ ରହେ । ଯାବତୀୟ କାମଧନ୍ଦା କରିହୁଏ । ଦେହ ଭଲ ରହିଲେ ମନ ବି ଭଲ ରହିବ । ତେଣୁ ବଡ଼ବଡ଼ ମାନେ କହନ୍ତି—''ଅନ୍ନ ବିହୁନେ ହଂସ ହାନି'' । ଏହା ପୂରାପୂରି ସତକଥା ।

ଖାଦ୍ୟ ତ ଶକ୍ତିଦିଏ । ତା' ଛଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ଆମର ଦେହ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ମା' ରକ୍ତରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ନେଇ ପିଲା ମା ପେଟରେ ବଢ଼େ ।

ସେଥିପାଇଁ ମାକୁ ଭଲ ଖାଇବାକୁ ନଦେଲେ ମା ପେଟରେ ପିଲା ଭଲ ବଢ଼ି ପାରେ ନାହିଁ । ଦେହ ଗଠନ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଉପାଦାନ ବେଶି ଦରକାର ତାକୁ ପୁଷ୍ଟିସାର କହନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ଦେହ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ



ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ଓ ଦେହ ଗଢ଼ିବା ଛଡ଼ା ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୟ କାମମାନ ଅଛି । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମର ଆଖି ଭଲ ରହେ । ଚର୍ମ ନିରୋଗ ରହେ ।

ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ ଟାଣ ହୁଏ । ଦେହରେ ରକ୍ତତିଆରି କାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲେ । ରୋଗ କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁ ଆମ ଦେହରେ ପଶିଗଲେ ଦେହ ଜୀବାଣୁକୁ ମାରିଦେବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ନିରୋଗ ରଖେ । ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର ଖାଦ୍ୟ ଦେହକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାରେ ବେଶି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

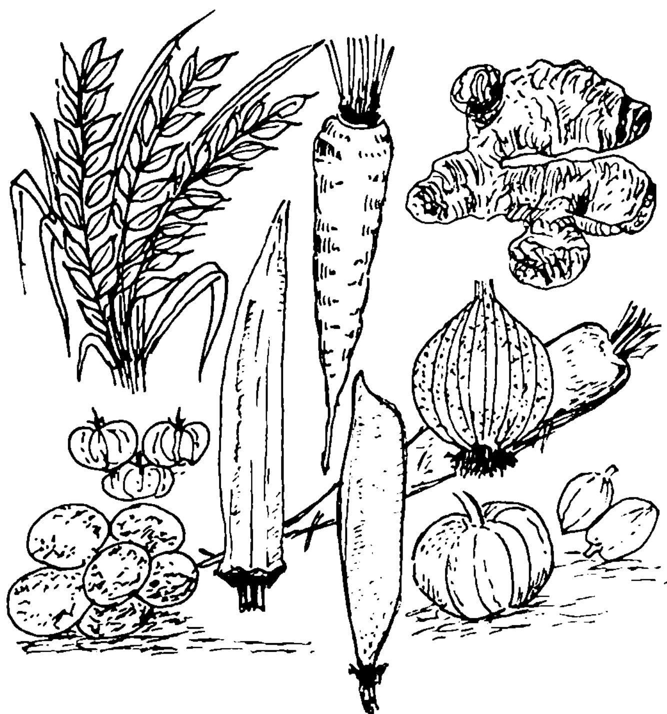
ଖାଦ୍ୟ ଦେହର ହେପାଜତ କରି ଦେହକୁ ରକ୍ଷାକରେ

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ କରେ

ଲୋକେ ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ମକା, ସୁଆଁ, ବାଜରା, ଯଅ, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଓଲୁଅ, ଦେଶୀଆଳୁ, ସାରୁ, ପାଚିଲାଫଳ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମହୁ ଖାଆନ୍ତି । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଦେହରେ ବଳ ଆସେ । ଏହି ଖାଦ୍ୟମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁ ଉପାଦାନ ଖୁବ୍ ବେଶି ଥାଏ ତାହା ହେଲା ଶ୍ୱେତସାର । ତେଣୁ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶ୍ୱେତସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କୁହନ୍ତି ।

ଏହାଛଡ଼ା ସୋରିଷତେଲ, ବାଦାମତେଲ ପାମୋଲିନ୍ ତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀତେଲ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଇବାତେଲ, ବନସ୍ପତି, ଚର୍ବିଲଗାମାଛ ଓ ମାଂସ, କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ବସାଦହି, ଦୁଧଛେନା, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଚିନାବାଦାମ ଇତ୍ୟାଦି ଆମେ ଖାଉ । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ

ମଧ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାନ୍ତି । ଏହିଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ବିଶେଷ ଉପାଦାନ ହେଲା ସ୍ନେହସାର ।



ମୁଗ, ବିରି, ହରଡ଼, କୋଳଥ, ମସୁର, ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଡାଲି, ଚାଉଳ, ଗହମ, ଚିନାବାଦାମ, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ହେଲା ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ । ଦେହ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ବହୁତ ବେଶି ।



ଚାଉଳ, ଗହମ, ଡ଼ାଲି, ସବୁରକମର ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା, ପାଚିଲାଫଳ, କ୍ଷୀର, ଦହି, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଆଉ ଯେଉଁ କେତେକ ଉପାଦାନ ଥାଏ ତାକୁ କୁହାଯାଏ ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର ।

ଧାତୁସାର ଭିତରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଆଉ ଲୌହ ହେଲା ପ୍ରଧାନ । କ୍ୟାଲସିଅମ ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ଗଢ଼ିବାପାଇଁ ଦରକାର । ରକ୍ତ ତିଆରି ପାଇଁ ଦରକାର ଲୌହ ।

ଜୀବସାରର ଅନ୍ୟନାମ ହେଉଛି ଭିଟାମିନ୍ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ ।

ଚାଉଳ

ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକେ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ଚାଉଳ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଚାଉଳରେ ବି ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି । ବୋଳ ଥିବା ଚାଉଳ

ଦେହ ପକ୍ଷରେ ବେଶି ଦରକାରୀ । କାରଣ ଚାଉଳର ବୋଳ ଅଂଶରେ ବେଶିଭାଗ ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । କଳରେ ପେଶି ଚାଉଳକୁ ପାଲିସ୍ କରିଦେଲେ ସଫା ଚାଉଳରେ ଭିଟାମିନ୍ କମିଯାଏ । ଧାନକୁ ଉଷେଇଁ ଦେଲେ ଧାନର କୁଣ୍ଡା ତଳେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଧାତୁସାର ଚାଉଳ ଉପରେ ଲାଖି ରହିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଗୁଣ ବେଶି ।

ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଖାଇବା ଭଲ

ଭାତ ରାନ୍ଧିବା ଆଗରୁ ଚାଉଳକୁ ବେଶୀଥର ଧୋଇଲେ ଚାଉଳ ଧୂଆପାଣିରେ କେତେକ ସାର ଜିନିଷ ଚାଲିଯାଏ । ଭାତ ରାନ୍ଧି ପେଜ ଗାଳିଦେଲେ ଭାତରେ ଥିବା ସାର ଅଂଶ ପେଜରେ ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ଖାଡ଼ିମରା ଭାତ ଦେହପକ୍ଷେ ଭଲ । ପେଜ ପିଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ । ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପିଲା କିମ୍ବା ବଡ଼ ମଣିଷକୁ ପେଜ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ତା ପାଇଁ ହିତ । ପେଜକୁ ନ ଫୋପାଡି ପେଜଦେଇ ପଖାଳ କଲେ ଚାଉଳରେ ଥିବା ସାର ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ନହୋଇ ପେଟକୁ ଯାଏ ।

ପେଜରେ ସାର ଅଂଶ ଅଛି

ଚାଉଳରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସାର ଅଂଶ ଅଛି, ଚୁଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, ଖଇ, ଉଖୁଡ଼ା, ହୁଡୁମ୍ବ, ପ୍ରଭୃତିରେ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହି ସେହି ସାର ଅଂଶ ଅଛି । ଗୁଡ଼ କି ଚିନି ମିଶାଇ ମୁଁଆ କରିଦେଲେ ତାହା ଦେହକୁ ଆହୁରି ବେଶି ଶକ୍ତି ଦିଏ, ପିଲାମାନେ ମୁଁଆ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଉପକାର ହୁଏ ।

ଆମମାନଙ୍କ ଘରେ ଚାଉଳ, ଡାଲି, ନଡିଆ, ପରିବା ଘିଅ, ଚିନି ପକାଇ ଖେଚେଡ଼ି କରାଯାଇଥାଏ । ଚାଉଳ କ୍ଷୀରି ଓ ଚିନି ମିଶାଇ କ୍ଷୀର ରନ୍ଧାଯାଇଥାଏ । କ୍ଷୀରି ଓ ଖେଚେଡ଼ିରେ ବେଶି ସାର ଅଂଶ ଥିବାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତାହା ଖୁବ୍ ଭଲ ।

ଯେଉଁ ଲୋକ କଠିନ କାମ କରେ ତାର ବେଶି ପରିମାଣରେ ଭାତ ଖାଇବା ଦରକାର । ପଖାଳ ଖାଇଲେ ଦେହ ଖରାପ ହେବ ବୋଲି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପଖାଳଭାତ ଓ ଗରମଭାତର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ସମାନ ।

ଡାଲି—

ମୁଗ, ବିରି, ହରଡ଼, ବୁଟ, କୋଳଥ, ମସୁର ଆଦି ଡାଲିରେ ବିଶେଷ କିଛି ତଫାତ୍ ନାହିଁ । ଯେ କୌଣସି ଡାଲି ଖାଇଲେ ବି ଚଳିବ । କିନ୍ତୁ ଖେସାରି ଡାଲି ଖାଇଲେ ରୋଗହୁଏ ।

ଖେସାରି ଡାଲି ଦେହର କ୍ଷତି କରେ

ଡାଲି ଦେହକୁ ବଳ ଦିଏ । ଡାଲିରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଦେହ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଡାଲିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଲୌହ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି । ମୁଗ ଓ ବୁଟକୁ ଗଜା କରି ଖାଇଲେ ଦେହକୁ ବେଶି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଯାଏ ।

ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ଖାଇଲେ ବେଶି ଉପକାର ହୁଏ

ରାନ୍ଧିବା ଆଗରୁ ଫାଳ ଡାଲିକୁ ବେଶିଥର ଧୋଇଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ସାର ଅଂଶ ଧୋଇଯାଏ । ବେଶୀ ପାଣି ଦେଇ ଡାଲି ସିଝାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଅଧିକା ପାଣିଦେଇ ଡାଲି ରାନ୍ଧିଲେ ଡାଲିପାଣିକୁ ନ ଫୋପାଡ଼ି ପିଇଦେବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ତରକାରିରେ ଲଗାଇବା ଭଲ ।

ବଡ଼ ମଣିଷମାନେ ଦିନକୁ ୬୦ ରୁ ୮୦ ଗ୍ରାମ ଓ ପିଲାମାନେ ୪୦ ରୁ ୫୦ ଗ୍ରାମ ଡାଲି ଖାଇବା ଦରକାର । ପାଞ୍ଚ, ଛ ମାସର ଛୁଆକୁ ଡାଲି ପାଣି ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତାର ଉପକାର ହୁଏ । ଭାତ କି ରୁଟି ସାଙ୍ଗରେ ଡାଲି ଖାଇଲେ ତାହା ଦେହର ହିତ କରେ ।

ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ପ୍ରାୟ ସବୁଦିନେ ଡାଲମା ରନ୍ଧାହୋଇଥାଏ । କାହା କାହା ଘରେ ଦିନରେ ଦୁଇବେଳା ବି ଡାଲମା ହୁଏ । ଡାଲି ଆଉ ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା

ମିଶି ରନ୍ଧାହୁଏ ଡାଲମା । ତେଣୁ ଡାଲମାରେ ଡାଲିର ସାର ଅଂଶ ଓ ଶାଗ ପନିପରିବାର ସାର ଅଂଶ ମିଶି କରିଥାଏ । ଡାଲମାରେ ନଡ଼ିଆ ପକାଇଲେ ତାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ । ଛୁଆଠାରୁ ବୁଢ଼ାଯାଏ ସଭିଏଁ ଡାଲମା ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଖମ୍ବଆଳୁ ଓ ଓଲୁଅ

ଆଳୁ ଆଉ ସାରୁ ଆମଘର ମାନଙ୍କରେ ଏକ ନିତିଦିନିଆ ପରିବା । ଧନୀ, ଗରିବ ସମସ୍ତେ ଆଳୁ ସାରୁ କିଣି ଖାଇପାରିବେ । ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ ଖୁବ୍‌କମ । ସେଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର ଥିବାରୁ ତାହା ଦେହକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଆଳୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଛୋଟ ପିଲା, ପେଟରୋଗୀ ଓ ଅନ୍ୟରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇ ଆଳୁସିଝା ବଡ଼ ଉପକାରୀ । ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଅନୁସାରେ ଦେଖିଲେ ସାରୁ ଆଳୁ ଠାରୁ ସରସ ।

ଆଳୁକୁ ଚୋପା ନଛଡ଼ାଇ ରାନ୍ଧିବା ଭଲ, ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ରାନ୍ଧିଲେ ଆଳୁର କିଛି ସାର ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଶାଗୁଆ ଦେଖାଯାଉଥିବା କିମ୍ବା ଫିମ୍ପି ମାରି ଯାଇଥିବା ଆଳୁ ଦେହର କ୍ଷତି କରେ । ଆଳୁ କୁ ଶୁଖିଲା ଅନ୍ଧାରୁଆ ଜାଗାରେ ସାଇତି ରଖିଲେ ତାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ ।

ଶାଗ

ଶାଗକୁ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କର ଖାଦ୍ୟବୋଲି ବିଚାରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ଶାଗ ଖାଇଲେ ପେଟଖରାପ ହୁଏ ବୋଲି ଭାବିବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ପରିବା ଭିତରେ ଶାଗ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଶସ୍ତା । ବିଲ ବାଡ଼ିରୁ ତୋଳି ଆଣିଲେ ମାଗଣାରେ ବି ମିଳିଯିବ । ଯାହା ବାଡ଼ିରେ କୋଶଳା କି ଲେଉଟିଆ ଶାଗ ପଟାଳିଟିଏ ଅଛି, କି ଦୁଇ ତିନିଟା ସଜନାଗଛ ଅଛି ତା ବାଡ଼ିରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଲୌହ ଆଉ ଭିଟାମିନ୍ ଫଳୁଛି ବୋଲି କହିଲେ ଚଳିବ । ଖଡ଼ା, କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, ପୋଇ, ପାଳଙ୍ଗ, ସୋରିଷ, ମେଥି, ବଥୁଆ, ମଦରଙ୍ଗା, କନିଶିରି, ସଜନା ଇତ୍ୟାଦି ସବୁପ୍ରକାର ଶାଗର ଗୁଣ ପ୍ରାୟ ପାଖାପାଖି ସମାନ ।

ଶାଗପରି ପରିବା ନାହିଁ

ସବୁଦିନେ ଶାଗ ଖାଇଲେ ଆଖି ଭଲ ରହେ । ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ଦେହରେ ରକ୍ତ ତିଆରି ହେବାପାଇଁ ଲୌହର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ । ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ରହେ । ନିୟମିତ ଶାଗ ଖାଇଲେ କଳଖିଆ, ତୁଣ୍ଡଘାଆ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ବି ହୁଏନାହିଁ । ତା’ଛଡ଼ା ଶାଗ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫାହୁଏ ।

ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଶାଗଖାଇ ହଜମ କରି ପାରିବେ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁଦିନେ ଟିକେ ଟିକେ ଶାଗ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର । ଆମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ । ତେବେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଜାଣିରଖିବା ଦରକାର । ଶାଗଭାରି ସୁକୁମାରିଆ । ତେଣୁ ତାକୁ ସାଇତିବା ଓ ରାନ୍ଧିବାରେ ସାବଧାନ ନ ହେଲେ ଶାଗରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଶାଗ ତୋଳିଆଣି



ସେହିଦିନ ଖାଇବା ଭଲ । ବାସିଶାଗରୁ ସାରଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଶାଗକୁ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଯାଗାରେ ସାଇତିବା ଦରକାର । ଖରାବାଜିଲେ ଶାଗର ସାରଅଂଶ ଚାଲିଯାଏ ।

ବନ୍ଧାକୋବିର ବାହାର ଶାଗୁଆ ପତ୍ରରେ ବେଶି ସାର ଅଂଶ ଥାଏ । ଏଣୁ ତାକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବ ନାହିଁ । ସାରୁ, ମୂଳା, ପିଆଜ ଓ ଓଲ କୋବିର ପତର ଲାଗିଥିବା ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ବେଶି ସାର ଅଂଶ ଥିବାରୁ ତାକୁ ଫିଙ୍ଗି ନ ଦେଇ ଖାଇଲେ ବେଶି ଉପକାର ମିଳେ । ଶାଗ ରାନ୍ଧିଲାବେଳେ ତାକୁ ବେଶି ସିଝାଇବ ନାହିଁ । ଘୋଡ଼ଣୀ ଢାଙ୍କି ରାନ୍ଧିବ । ଶାଗ ଭଜା ଅପେକ୍ଷା ଶାଗ ତରକାରିରେ ବେଶି ସାର ଅଂଶ ରହିଥାଏ । ଶାଗକୁ ରାନ୍ଧିଲେ ତାର ସାର ଅଂଶ ବେଶି ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ପନିପରିବା—

ଯେତେ କିସମର ପନିପରିବା ଅଛି ତାକୁ ଗଣି କହିହେବନି କି ପନିପରିବାକୁ ଦେଇ ଯେତେପ୍ରକାର ରାନ୍ଧଣା କରାଯାଏ ତାକୁ ବି ଗଣି ହେବ ନାହିଁ । ଭଜା, ତରକାରି ସନ୍ତୁଳା ତ ସାଧାରଣ ରାନ୍ଧଣା । ତା ଛଡ଼ା ପରିବା ପତ୍ରରୁ କେତେନା କେତେ କିସମର ସୁଆଦିଆ ରାନ୍ଧଣା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଲାଉ, କଖାରୁ, ଜହ୍ନି, ଛଚିନ୍ଦ୍ରା, ବାଇଗଣ, ପୋଟଳ, ଭେଣ୍ଡି, କଦଳୀ, କୁନ୍ଦୁରୁ, ଗୁଆଁର, ଝୁଡୁଙ୍ଗ, ଶିମ୍ଭ, ବିନ୍, ଫୁଲକୋବି ଇତ୍ୟାଦି ପନିପରିବାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଉଣା ଅଧିକେ ସମାନ ।

ଶାଗ ଓ ପନିପରିବାରୁ ମିଳେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଲୌହ ଓ ଭିଟାମିନ୍

ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ଆମର ଧାତୁସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୁଏନି । ଆଖିଭଲ ରହେ । ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ । ପନିପରିବାରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଦାନ୍ତ, ହାଡ଼ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଦେହରେ ରକ୍ତତିଆରି କାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲେ । ତେଣୁ ଲୌହ ଅଭାବରୁ ହେଉଥିବା ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ସଫାହୁଏ ।

ଛୁଆଠାରୁ ବୁଢ଼ାଯାଏ ସମସ୍ତେ ପରିବାପତ୍ର ଖାଇପାରିବେ । ବଡ଼ ମଣିଷଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ୭୫ଗ୍ରାମ୍ ପରିବା ଦରକାର ।

ଫଳ— ପାଚିଲାଫଳ ତ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ତାର ବାସନା ଓ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଫଳ ଖାଇବାରେ ଆମର ଲୋଭ । ଫଳରୁ ତିଆରି ହୁଏ ଜେଲି, ଜାମ୍ ଓ ସ୍କ୍ୱାସ୍ ।

ଫଳରୁ ମିଳେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଲୌହ ଓ ଭିଟାମିନ୍

ଫଳରେ ଚିନିଅଂଶ ଥିବାରୁ ତାହାଆମକୁ ମିଠା ଲାଗେ । କମଳା, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପାଚିଲା ପିଜୁଳି ଓ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର

ପାଚିଲା କଦଳୀ ଫଳମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶସ୍ତା । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଦିଏ । ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଭଲ । ପଇଡ଼ ପାଣି ଝାଡ଼ା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ ।

ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମହୁ—

ଚିନି ଅପେକ୍ଷା ଗୁଡ଼ ଭଲ । ଚିନି ଆଉ ଗୁଡ଼ ଉଭୟ ଶକ୍ତି ଦିଅନ୍ତି । ହେଲେ ଗୁଡ଼ରେ ରହିଛି କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଲୌହ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ।

ଚିନି ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ବେଶି ଭଲ ।

ବିସ୍କୁଟ୍, ଚକଲେଟ, ଲଜେନ୍ସ, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ, ରସଗୋଲା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିଠା ଜିନିଷରେ ଚିନି ପଡ଼ିଥାଏ । ଛୋଟଛୁଆକୁ ଟିକେ ଅଧିକା ଚିନି କି

ଗୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ଚିନି ଖାଇଲେ କୃମିରୋଗ ହୁଏ ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଏ ତାହା ପୂରାପୂରି ଭୁଲ୍ । ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ଚିନି ଖାଇବା କମାଇଦେଲେ ଉପକାର ମିଳେ । ବେଶି ଚିନି ଖାଇଲେ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଜମେ ।

ଚକଲେଟ, ଲଜେନ୍ସ ଇତ୍ୟାଦି ମିଠାଜିନିଷ ଖାଇ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କୁଳି କରି ପାଟିଧୋଇ ନଦେଲେ ଦାନ୍ତରେ କଣା ହୋଇ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହି ରୋଗକୁ କେହି କେହି ଦାନ୍ତ ପୋକ କାଟିବା ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ।

କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା

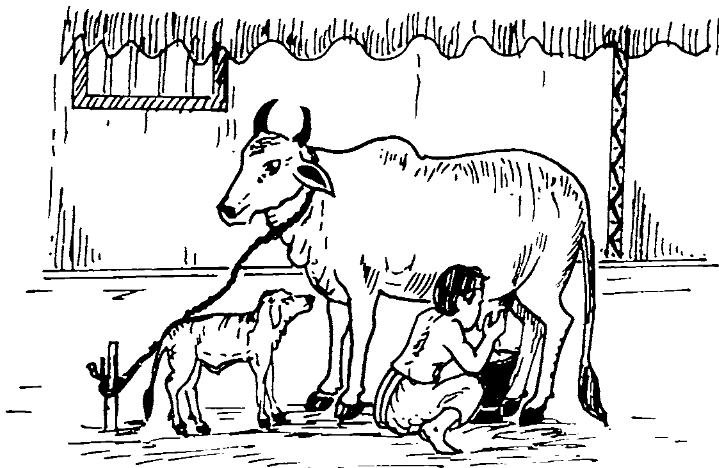
କ୍ଷୀର କଥା ପଡ଼ିଲେ ପ୍ରକୃତିମାଆ ପାଖରେ ଆମର ମୁଣ୍ଡ ନଇଁଯାଏ । କଅଁଳା ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ମା' କ୍ଷୀର । କ୍ଷୀରରେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଦରକାରୀ ଖାଦ୍ୟଜିନିଷ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ହିଁ ଛୋଟ ପିଲା କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇ ବଢ଼େ । ପିଲା, ବୁଢ଼ା, ରୋଗୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପକାରରେ ଲାଗେ କ୍ଷୀର ।

ସବୁଦିନେ କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ମା' କ୍ଷୀର, ଗାଈ, ମଇଁଷି ଆଉ ଛେଳି କ୍ଷୀର ରେ ତଫାତ୍ ଅଛି । ତେବେ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଗୁଣଖୁବ୍ ଭଲ, କ୍ଷୀରରେ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଶିଶୁର

ହାଡ଼ ଆଉ ଦାନ୍ତକୁ ଟାଣ କରି ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଅନ୍ଧାର କଣା ରୋଗ, କଳଖିଆ ଆଉ ତୁଣ୍ଡ ଘା' ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

କ୍ଷୀରରୁ ତିଆରି ହୁଏ ଦହି ଆଉ ଛେନା । କ୍ଷୀରର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଯାହା, ବସାଦହିର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଠିକ୍ ସେଇଆ । ତେବେ ଘୋଳଦହିରୁ ଲହୁଣୀ କାଢ଼ିନିଆ ଯାଇଥିବାରୁ ଘୋଳଦହି କମ୍ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଘୋଳଦହିରୁ ତିଆରି ହେଉଥିବା ଛେନାରେ ଘିଅ ଅଂଶ କମ୍, କିନ୍ତୁ ଦୁଧଛେନାରେ ଘିଅ ଅଂଶ ବେଶି ।



ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଘିଅ ଖାଇବା ମନା ସେମାନେ କ୍ଷୀର କୁ ଫୁଟାଇ ସରକାଢ଼ିଦେଇ ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀରରୁ ଛେନା କରି ଖାଇବା ଦରକାର ।

କଂଚା କ୍ଷୀର ଦେହ ପକ୍ଷେ ଭଲ ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଏ ତାହା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କ୍ଷୀରକୁ ଫୁଟାଇ ଦେଲେ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ରୋଗଜୀବାଣୁ ମରିଯାଆନ୍ତି ।

ଛୋଟ ଠାରୁ ବଡ଼ଯାଏ ସମସ୍ତେ ଦିନକୁ କିଛି କିଛି କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁ ପାଇଁ ମାଆକ୍ଷୀର ଠାରୁ ବଳି ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ନାହିଁ

ତେବେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ଠାରୁ ବଳି ଭଲଖାଦ୍ୟ କିଛି ନାହିଁ । ପିଲାଜନ୍ମ ହେଲାପରେ ଯେତେ ଚଞ୍ଚଳ ପିଲାକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ସେତେଭଲ । ମାଆ ଥନରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର ପିଲାପାଇଁ ଭାରୀ ଉପକାରୀ । ସେଇ କ୍ଷୀର ଖାଇଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ସହଜରେ ରୋଗଧରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଥନକୁ ଚିପି ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀରକୁ ବାହାର କରି ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁଟି ଚାରିମାସ ବୟସର ହୋଇଗଲେ ମାଆକ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗକୁ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

ଡବା କ୍ଷୀର ଶିଶୁର କ୍ଷତି କରେ

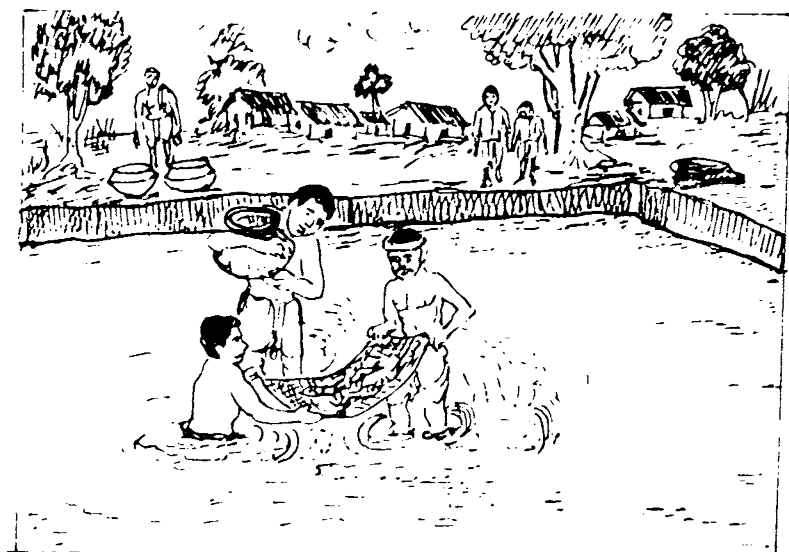


ଡବା କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ବହୁତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ବୋତଲରେ ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଝାଡ଼ାରୋଗ ଭୋଗେ । ତେଣୁ ବୋତଲ ଏବଂ ରବରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଦରକାର ।

ମାଛ

ମାଛ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ । ମାଛରୁ ମଧ ମିଳେ ପୁଷ୍ଟିସାର । ମାଛରେ ବେଶି ଚର୍ବିଥିଲେ ତାହା ବେଶୀ ଶକ୍ତିକାରକ । ପିଲା, ବୁଢ଼ା ସମସ୍ତେ ମାଛଖାଇ ହଜମ

କରିପାରିବେ । ଚୂନା ମାଛରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ବହୁତ ଥାଏ । ସବୁଦିନେ ମାଛଖାଇଲେ ହୃଦରୋଗ ହେବାର ଡର ନାହିଁ ବୋଲି ଡାକ୍ତର ମାନେ କହିଲେଣି । ମାଛରେ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ବି ଅଛି । ସବୁ ମାଛର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ପ୍ରାୟ ସମାନ ।



ମାଛର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଯାହା କଙ୍କଡ଼ାର ବି ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ସେଇଆ । ମାଛ ଅପେକ୍ଷା ଶୁଖୁଆରେ ଅଛି ବେଶୀ ପୁଷ୍ଟିସାର । କହିବାକୁ ଗଲେ ମାଛରେ ଯେତିକି ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି, ସେହି ପରିମାଣର ଶୁଖୁଆରେ ପାଖାପାଖି ତାର ତିନିଗୁଣ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଶୁଖୁଆକୁ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଖାଇହୁଏ ନାହିଁ ।

ମାଂସ

ମାଛ ଭଳି ମାଂସରୁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଚର୍ବିଲଗା ମାଂସର ବେଶି ଶକ୍ତି । ମାଂସ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ବି ମାଂସ ଖାଇ ସହଜରେ ହଜମ କରିପାରନ୍ତି । ମାଂସରୁ ମଧ୍ୟ ଲୌହ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳେ ।

ଛେଳି ଆଉ ମେଣ୍ଢା ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଭଲ । ମାଂସକୁ ବହୁତ ସମୟ ଧରି ସିଝାଇଲେ ବେଶି ନରମ ହୁଏ ସିନା, କିନ୍ତୁ ଭଲ ହଜମ ହୁଏନାହିଁ ।

ଅଣ୍ଡା

ଅଣ୍ଡାକୁ ଜାତିଆ ଖାଦ୍ୟସାର ଥିବା ଏକ ଖାଦ୍ୟ ପୁଡ଼ିଆ ବୋଲି ଲୋକେ କହିଥାନ୍ତି । ଏହା ପୂରାପୂରି ଠିକ୍ । ଅଣ୍ଡାରେ ରହିଛି ସବୁଠାରୁ ଭଲ କିସମର ପୁଷ୍ଟିସାର । ଏପରିକି ମାଛ, ମାଂସ ଓ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଣ୍ଡାରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ତୁଳନାରେ ନିକମା । ଅଣ୍ଡାରୁ ଭିଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟ ମିଳେ । ପିଲା, ବୁଢ଼ା, ରୋଗୀ ସମସ୍ତେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇ ହଜମ କରି ପାରନ୍ତି । ୫/୬ ମାସର ଶିଶୁକୁ ଅଣ୍ଡାଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତାର ଖୁବ୍ ଉପକାର ହୁଏ ।

ତେବେ ଅଣ୍ଡାର କେଶରରେ ରହିଛି "କୋଲିଷ୍ଟିରଲ" ନାମକ ଏକ ଜିନିଷ । ବୟସ୍କ ଲୋକେ ବେଶି 'କୋଲିଷ୍ଟିରଲ' ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ

ବତକ ଅଣ୍ଡା ଆଉ କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡାରେ ବେଶି ଫରକ ନାହିଁ । ଅଣ୍ଡାକୁ କଞ୍ଚାଖାଇବା ଦେହ ପକ୍ଷରେ ଭଲ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଅଣ୍ଡାକୁ ସିଝାଇ ଖାଇବା ଭଲ, ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏଁ ଲେଖାଏଁ ଅଣ୍ଡା ଖାଇପାରିଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଖାଇବା ତେଲ

ଆମ ଦେଶରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକେ ରୋଷେଇବାସରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ଖାଇବାତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । କିଏ ସୋରିଷତେଲ ଆଉ ବାଦାମତେଲରେ ରୋଷେଇ କରେ ତ କିଏ ରାଶିତେଲ କିମ୍ବା ନଡ଼ିଆତେଲ ରୋଷେଇରେ ବ୍ୟବହାର କରେ । ଏବେ ପାମୋଲିନ୍ ତେଲ ବି କିଣିବାକୁ ମିଳିଲାଣି । ଗାଈ କିମ୍ବା ମଇଁଷି ଘିଅ ଏବଂ ବନସ୍ପତି ମଧ୍ୟ ରୋଷେଇବାସ ଓ ଛଣାଛଣିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ତେଲ, ଘିଅ, ଆଉ ଲହୁଣୀରୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଶକ୍ତି ମିଳେ । ତେଲ ଓ ଘିଅ ରେ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଆଉ ଧାତୁସାର ନଥାଏ । ତେଲ ଆଉ ଘିଅ ବଡ଼ ମହଙ୍ଗା, ତେଣୁ ଅନେକ ପରିବାରରେ କମ୍ ତେଲ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଛୋଟପିଲା ଓ କଠିଣ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକ ଟିକିଏ ଅଧିକ ତେଲ ବା ଘିଅ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ହୁଏନି ।

ନିୟମିତ ଭାବରେ ଘିଅ ଏବଂ ବନସ୍ପତି ଖାଇବା ଦେହ ପକ୍ଷେ ଭଲ ନୁହେଁ । ତେଲ କି ଘିଅରେ ଛଣାହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସବୁଦିନ ଖାଇବା ମଧ କ୍ଷତିକାରକ । ବାଦାମତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀତେଲ ଓ ସୋରିଷତେଲ ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ । ନଡ଼ିଆତେଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କ୍ଷତିକରେ ।

ଛଣାଛଣି କରି ସାରିବା ପରେ ବଳିପଡ଼ିଥିବା ତେଲରେ ପୁଣିଟିକେ ତେଲ ଅଜାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଦେହର କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ପତଳା ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଘିଅ କି ତେଲ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଜମି ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା ଦେହରେ ଚର୍ବି ବେଶିହେଲେ ତେଲ ଖାଇବାର ପରିମାଣ କମାଇଦେଲେ ମଙ୍ଗଳ ।

ଲୁଣ

ଲୁଣ ପକାଇ ଡାଲି, ତରକାରି, ଶାଗ, ସନ୍ତୁଳା ଇତ୍ୟାଦି ରନ୍ଧାଯାଏ । ଲୁଣ ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଦରକାରୀ ।

ଆମ ଦେହରେ ବି ଲୁଣ ଅଛି । ଦେହରୁ ଲୁଣ ଅଂଶ କମିଗଲେ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ଝାଳ ଓ ପରିସ୍ରାରେ ଦେହରୁ ଲୁଣ ବାହାରିଯାଏ । ପତଳା ଝାଡ଼ାରେ ବି ଲୁଣ ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଖରା ତରାରେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ବହୁତ ଲୁଣ ବାହାରି ଯାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଶୋଷ ମାରିବା ପାଇଁ ଖାଲି ପାଣି ପିଇବା ଅପେକ୍ଷା ପାଣିରେ ଟିପେ ଦୁଇଟିପ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ ଚିନି ଲୁଣ ସହିତ ସରବତ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ବେଶୀ ଲୁଣ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଦେହହାତ ଫୁଲିଥିଲେ କିମ୍ବା ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ଥିଲେ ଅଳପ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏବେ ବଜାରରେ ଆୟୋଡାଇଜଡ୍ ଲୁଣ ମିଳିଲାଣି ।

ମସଲା ମସଲି

ହଳଦୀ, ଜିରା, ଲଙ୍କା, ଧନିଆ, ପୋସ୍ତ, ଡାଲ୍‌ଚିନି, ଲବଙ୍ଗ, ଗୋଲମରିଚ ଇତ୍ୟାଦି ମସଲାମସଲି ଦେଇ ରାନ୍ଧିଲେ ରାନ୍ଧଣା ସୁଆଦିଆ ଲାଗେ । କାରଣ ମସଲା ପକାଇଲେ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟର ରଙ୍ଗ ଆସିଯାଏ ଏବଂ ଏହା ବାସନା ହୁଏ । ମସଲା ମସଲିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ହିସାବରେ ଧରାଯାଏନି । ତେବେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ମସଲାମସଲି ଖାଇବା ଦେହପକ୍ଷେ ଭଲନୁହେଁ । ମସଲା ମସଲିରୁ ଲୌହ, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବାରୁ ଏହାର ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ନାହିଁ ।

ଖାଇବା ବିଷୟରେ ତ ଜାଣିଲେ । କିନ୍ତୁ ଘରେ କେଉଁମାନଙ୍କର ଖାଇବାରେ ଟିକେ ବେଶି ନିଘା ଦେବାକୁ ହେବ, ସେ କଥା ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ପିଲାଟିଏ ପେଟରେ ରହିଲେ ସେ ମାଆ ରକ୍ତରୁ ଖାଦ୍ୟ ପାଇ ବଢ଼େ । ଦିନ ଗଡ଼ିଚାଲିଲେ ପିଲାପାଇଁ ବେଶୀ ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ । କାରଣ ତା ଠାରେ ହାତ ଗୋଡ଼ କଅଁଳେ, ତାର ନାକ, ଆଖି, ଝାଟି ଗଢ଼ିଉଠେ । ମୁଣ୍ଡ ଛାତି ଆଉ ପେଟଭିତରେ କେତେନା କେତେ ଅଙ୍ଗ ତିଆରି ହୋଇଯାଏ । ପେଟରେ



ଥିବା ବେଳେ ପିଲାଟି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ନପାଇଲେ ସେ ବଢ଼ିପାରିବ କେମିତି ? ମା ରକ୍ତରେ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ନଥିଲେ ପିଲାଟି ଖାଦ୍ୟ ପାଇବ କେଉଁଠୁ ?

ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ମା'କୁ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

ଗର୍ଭବେଳେ ଖାଲି ଯେ ପିଲାଟି ବଢୁଥାଏ ତା ନୁହେଁ । ମା'ର ଦେହରେ ବେଶି ଚର୍ବିଜମି ମା'ର ମଧ୍ୟ ଓଜନ ବଢ଼େ । ମା'କୁ ବେଶି ଖାଇବାକୁ ନଦେଲେ ତା ଠାରେ ବେଶି ଚର୍ବି ଜମି ପାରେନି । ଏହା ଆଦୌ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ବେଶୀ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

ବରଂ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଅଧିକ ନଖାଇଲେ ତାଠାରେ କେତେନା କେତେ ରୋଗ ବାହାରିଥାଏ । ତାର ଜୀବନ ଚାଲିଯିବାର ବି ଡ଼ର ଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଗର୍ଭନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇପାରେ, ପିଲା ମଧ୍ୟ ପେଟରେ ମରିଯାଇପାରେ । ପିଲାର ଓଜନ କମିଯାଇ ଜନ୍ମ ହେଲେ ସେ ରୋଗଣା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାର ବଞ୍ଚି ରହିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ଏହି କାରଣରୁ ଆମ ଦେଶରେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁହାର ବହୁତ ବେଶୀ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀର ଖାଇବା ଅଭାବ ହେଲେ ତାହା ମାଆ ଆଉ ଛୁଆ ପାଇଁ ବିପଦ ।

ଚୁଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, ଖଇ, ରୁଟି, ଭାତ ଇତ୍ୟାଦି ଘରେ ଯାହା ମିଳିଲା ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀର ଖାଇବାରେ ମନାନାହିଁ । ଟିକିଏ ଅଧିକା ଭାତ, ଅଧିକା ଡ଼ାଲି, ଅଧିକା ଶାଗ ଏବଂ ଅଧିକା ପରିବା ତରକାରୀ ମା'ର ଅନେକ ଉପକାର କରେ । ସୁବିଧା କରି ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଦିନକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ପାଏ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ସେହି ସମୟରେ ପିଠାପଣା କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଓ ମିଠାଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ବହୁତ ଲାଭଅଛି । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ନିୟମିତ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ପାରିଲେ ତାହା ଆହୁରି ମଙ୍ଗଳ ଜନକ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଗର୍ଭବତୀ ମା' ମାନଙ୍କର ଖାଇବା ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଥା ଅଛି । ତାକୁ ''ସାଧ'' କୁହାଯାଏ । ପିଲା ପେଟରେ ରହିଲେ ଝିଅର ବାପଘର, ସାହିପଡ଼ିଶା, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ନାନା ପ୍ରକାରର ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷ ତିଆରି କରି ଖୁଆନ୍ତି । ଏହା ଆମ ସମାଜର ଏକ ଖୁବ୍ ଭଲ ଚଳଣି । ଗର୍ଭ ନ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀର ଖାଦ୍ୟରେ କୋଣସି ଭେଦାଭେଦ ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସବୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ତାର ଟିକିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।

କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ର ଖାଦ୍ୟ

କଅଁଳା ଛୁଆ ଖାଇବା ପାଇଁ ମା' ଥନରେ

କ୍ଷୀର ତିଆରି ହୁଏ । ସେଇ ପିଲାତ ଆଉ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ ଖାଇପାରେନି । ତେଣୁ ସେ ମା'ର କ୍ଷୀର ଖାଇ ବଢ଼େ ।



ପିଲାପାଇଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଲୋଡ଼ା ସେ ସବୁଥାଏ ମା' କ୍ଷୀରରେ । କିନ୍ତୁ ତାହା ମା' କ୍ଷୀରକୁ ଆସେ କୁଆଡୁ, ମା' ଦେହର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନରୁ ହିଁ ଏହି କ୍ଷୀର ତିଆରି ହୁଏ । ତେଣୁ ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ର ରକ୍ତରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ କମିଯାଏ । ମା' କୁ ଅଧିକା ଖାଇବାକୁ ନଦେଲେ ମା' ଠାରେ ସେହିସବୁ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ହୁଏ ।

ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା' ପାଇଁ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା

ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ତ ଅଧିକା ଖାଇବା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ତାହାଠାରୁ ଅଧିକା ଖାଇବା ଦରକାର ପିଲାକୁ ନିଜ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ବେଳେ । ଘରେ ସମସ୍ତେ ଯେଉଁ ନିତିଦିନିଆ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି, ସେହି ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକା ପରିମାଣରେ ଲୋଡ଼ା ।

ଟିକିଏ ବେଶି ଭାତ, ଦି'ଖଣ୍ଡ ଅଧିକା ରୁଟି, ଅଧିକା ଡାଟିଆଏ ଡା , ସଜନା, ଲେଉଟିଆ, ଖଡ଼ା ଆଦି ଶାଗ, ପରିବା ତରକାରୀ ଅଧିକା ଦୁଇଚାରି ଚାମଚ ତେଲ କି ଘିଅ ଖାଇପାରିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ ଉପକାର ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା ଆଦି ନିୟମିତ ଖାଇପାରିବେ, ତାହା ଆହୁରି ଭଲ । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ପାଏ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ମା ପାଇଁ ହିତକର ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ଆଗରୁ ତ କୁହାହୋଇଛି ଯେ ସବୁପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଉଚିତ, କିନ୍ତୁ ପିଲାକୁ ଚାରିମାସ ପୂରିଗଲେ ମା' କ୍ଷୀରରେ ତାର ପେଟ ପୂରେନାହିଁ । ତା ପାଇଁ ଅଧିକା ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ ।

ତେଣୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ନଦେଲେ ପିଲାଠାରେ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହୁଏ ଓ ତା'ଠାରେ ନାନା ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ ପିଲା ଧଡ଼ିଆ ମଡ଼ିଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ତ ଆଉ କେଉଁପିଲାର ହାଡ଼ଗୋଡ଼ ଫୁଲିଯାଏ । ମୁଣ୍ଡର ବାଳ କହରା ପଡ଼ି ଉପୁଡ଼ିଯାଏ । ଚର୍ମରେ ଘା' ହୋଇଯାଏ । ପିଲା ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ି ପାରେ ନାହିଁ ।

ଚାରିମାସ ବୟସ ହୋଇଗଲେ ମା'କ୍ଷୀର ପିଲାକୁ ଅଣ୍ଟେ ନାହିଁ

ଚାରିମାସ ବୟସ ପରେ ଶିଶୁକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାରେ ମନା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମା'କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗକୁ ତା'କୁ ଗାଈ କିମ୍ଵା ମଇଁଷି କ୍ଷୀର, କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର କିମ୍ଵା ବିଲାତି ବାଇଗଣର ରସ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର । ସୁଜି କିମ୍ଵା ଚାଉଳରେ ପତଳା କ୍ଷୀରି କରିଦେଲେ ପିଲାର ଉପକାର ହୁଏ । ଶାଗକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଛାଣି ତାକୁ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ଡାଲିର ଉପରପାଣି ମଧ ସେ ଖାଇପାରେ ।

ପରିବାକୁ ସିଝାଇ ହାତରେ ଦଳି ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବାଭଲ । ସେ ମଧ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇପାରିବ । ଛଅମାସ ବେଳକୁ ପିଲା ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ସିଝାମାଛ ଓ ମାଂସ ମଧ ଖାଇପାରିବ । ତେବେ କୌଣସି ନୂଆ ଖାଦ୍ୟଟିଏ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳକୁ ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ

କରି ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ପରେ ତାର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ ।



ଚାରିମାସ ବୟସ ପରେ ପିଲାକୁ ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

ପିଲାକୁ ଆଠ, ନ ମାସ ହେଲାବେଳକୁ କେତେକ ପରିବାରରେ ପିଲାକୁ 'ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ' ବା "କ୍ଷୀରି ଚଟା" କରାଯାଇଥାଏ । ଏକ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସ

ହେବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାର ଖାଇବା ପିଇବାରେ ବେଶି ଧ୍ୟାନଦେବ । କାରଣ ଏହି ବୟସରେ ପିଲାଠାରେ ଖାଇବା ଅଭାବରୁ ହେଉଥିବା ରୋଗମାନ ଦେଖାଯାଏ । ଦେହରେ ରକ୍ତ କମିଯିବା, ହାଡ଼ ବାଙ୍କି ଯିବା, କଳଖିଆ ଓ ତୁଣ୍ଡ ଘା' ରୋଗହେବା, ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗଦେଖାଦେବା, ଦେହ ହାତ ଫୁଲିଯିବା ଆଦିରୋଗ ଏହି ବୟସର ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ପିଲାଙ୍କର ଯତ୍ନନେବା ପାଇଁ ବେଶି କିଛି ପଇସା ଲୋଡ଼ାନାହିଁ । ଚୁଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, ଖଇ, ରୁଟି, ମାଣ୍ଡିଆଯାଉ, ଭାତ, ଡ଼ାଲି, ଶାଗ, ତରକାରି ଯାହାକିଛି ଘରେ ମିଳେ ପିଲାସବୁ କିଛି ଖାଇ ହଜମ କରିପାରେ । ଦିନଯାକ ପିଲାର ପେଟ ପୂରିଥିଲେ ପିଲାଠାରେ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହୁଏନାହିଁ କି ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ପିଲାମାନେ କନ୍ଦାକଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ହସ ଖୁସିରେ ଚଳନ୍ତି । ଯେଉଁ ବାପ ମା' କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଆଦି ନିୟମିତ ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଇପାରିବେ ତାହା ବହୁତ ଭଲ ।

ଉପାସ ରହିଲେ ଦେହର କ୍ଷତି ହୁଏ ।

ପିଲାକୁ ଜ୍ୱର, ଝାଡ଼ା, କି ଅନ୍ୟକିଛି ରୋଗହେଲେ ତା'ର ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ତାକୁ ଉପାସ ରଖିବା ଭୁଲ୍ । କେହି ଉପାସ ରହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ କି କାହାକୁ

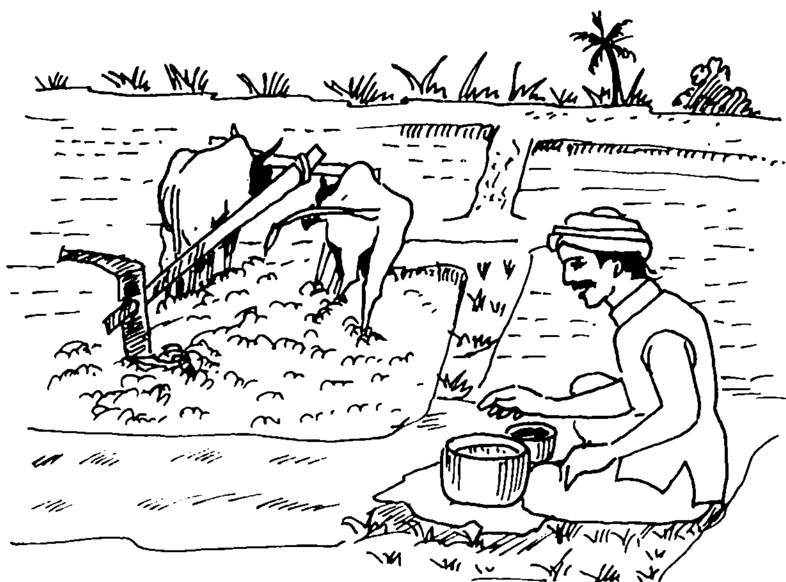
ଉପାସ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ । "ରାତି ଉପାସରେ ହାତୀ ପଡ଼େ" ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଏ ତାହା ପୂରାପୂରି ଠିକ୍ । ଉପାସ ରହିଲେ ବଳୁଆ ଲୋକର ବି ବଳ ହଟିଯାଏ ।

ପିଲାର ବୟସ ବଢ଼ି ଚାଲିଲେ ତାର ଖାଇବା ବି ବଢ଼ି ବଢ଼ିଯାଏ । ତାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଭୋକ କରେ । ତେଣୁ ସେ ଖାଇବାକୁ ମାଗିଲେ ତାକୁ ବାରଣ ନ କରି କିଛି ନା କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର । ପିଲାର ପେଟ ନ ପୁରିଲେ ସେ ମନଲଗେଇ ପାଠ ପଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ କି ଅନ୍ୟ କିଛି କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଖାଇ ମରଦ, ନା ନ ଖାଇ ମରଦ ।

ଚାଷବାସ କରୁଥିବା, ମୂଲିଆ କାମ କରୁଥିବା ଓ କଳକାରଖାନାରେ ଖଟୁଥିବା ଲୋକେ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି । କଠିନ କାମ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ବେଶୀ ବଳ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏଣୁ ସେମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । "ଖାଇ ମରଦ ନା ନଖାଇ ମରଦ" କଥାଟା ଠିକ୍ । ପେଟ ପୂରାଇ ନଖାଇଲେ ମଣିଷ ବାହୁରେ ବଳ ଆସିବ କୁଆଡୁ ? ସେଥିପାଇଁ କୁହନ୍ତି—"ଅଟା ନଡ଼ ନଡ଼ ବାଉଁଶ କଣି, କେମିତି କାଢ଼ିବୁ ବାଙ୍ଗୀରୁ ପାଣି" ।

ତେବେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ତ ସବୁଦିନେ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଓ କ୍ଷୀର ଯୋଗେଇ ହେବନି । କିନ୍ତୁ



ପଖାଳ ଭାତ ହେଉକି ମାଣ୍ଡିଆଯାଉ ହେଉ, ଦହି ହେଉ କି ମୁଢ଼ି ହେଉ, ସେମାନଙ୍କର ପେଟ ପୂରିଲାଯାଏ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବଳର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ନିଜ ସମ୍ବଳ ଭିତରେ ଯାହାକିଛି ମିଳିପାରିବ ତାକୁ ଖାଇଲେ ଚଳିବ । ପେଟ ପୂରାଇ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଖାଇବାହିଁ ବଡ଼କଥା ।

କଠିନ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକ
ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ

ଯେଉଁମାନେ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡାଭଳି ଆଁଇଷଖାଦ୍ୟ ନଖାଇ ଖାଲି ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର କ'ଣ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୁଏନାହିଁ ?

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ

ଆଇଁଷ ଖାଉନଥିବା ଲୋକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବିବା ଭୁଲ୍ । କେତେ ଜୀବଜନ୍ତୁତ ଆଁଇଷ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇ ଡଉଲ ଡାଉଲ ହୋଇ ବଢୁଛନ୍ତି । ମଣିଷ କାହିଁକି ବଢ଼ି ପାରିବ ନାହିଁ ?

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ

ପୁଣି ଯିଏ ଅବା ଆଇଁଷ ଖାଉଛନ୍ତି, ସମସ୍ତେ କ'ଣ ସବୁଦିନେ ଆଇଁଷ ଖାଇପାରୁଛନ୍ତି ? ତେଣୁ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଆଇଁଷ ଖାଇବା ଯେ ନିହାତି ଦରକାର ତାହା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଭାତ, ଡାଲି, ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା ତରକାରି ଓ କ୍ଷୀର ପେଟ ପୂରାଇଖାଇଲେ ଆଇଁଷ ବିଶେଷ ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ । ବରଂ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କେତେକ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଥିବା ସାମାଜିକ ଚଳଣି ଓ ବିଶ୍ୱାସ

''ନଈକେ ବାଙ୍କ୍, ଦେଶକେ ଫାଙ୍କ୍'' ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଏ, ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନର ଲୋକଙ୍କର ଅଲଗା ଅଲଗା ଚଳଣି ଓ ବିଶ୍ୱାସ । ତାହା ଭିତରୁ କେତେକ ଠିକ୍ ଓ ଆଉ କେତେକ ଭୁଲ୍ । ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମ କିଛି ନାହିଁ । ସେହିପରି ପୋଟଳ, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି ଆଦି ଦାମିକା ପରିବା ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ ଏବଂ ଗୁଆଁର, ସାରୁ, କୁନ୍ଦୁରି ଆଦି ଶସ୍ତା ପରିବା ଦେହ ପାଇଁ ଖରାପ ବୋଲି ଭାବିବା ପୂରାପୂରି ଭୁଲ। ସେହିପରି ସେଓ (ଆପଲ୍) ଯେପରି ଦେହକୁ ହିତକାରୀ ସେହିପରି ମଧ ଆମର ବାରି ପିଜୁଳି । କୌଣସି ଫଳକୁ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିବ ନାହିଁ । ଶାଗକୁ 'ଘାସ' ବୋଲି କହିବା ଶାଗ ପ୍ରତି ଅପମାନ । ଶାଗର ଗୁଣ ଅସୁମାରି ।

ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପିଠାପଣା ଓ ଭୋଜିଜାତ କରି ଖାଇବା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଚଳଣି ।

—ତିନି—

ଜଳ

ଆମେତ ସବୁଦିନେ ଜଳ ପିଉଛେ । ଡ଼ାଲି, ତରକାରି, ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷର ଜଳୁଆ ଅଂଶ ବି ଆମଦେହକୁ ଯାଉଛି । ତାହା ଛଡ଼ା ଦେହରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ତିଆରି ହୁଏ । ଅନେକ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଆମକୁ ନିରୋଗ ରହିବାପାଇଁ ଜଳ ନିହାତି ଦରକାର । ଶରୀରକୁ ଜଳ ନ ମିଳିଲେ ଆମେ ମରିଯିବା । ସେଇଥିପାଇଁ ପରା, ଜଳର ଅନ୍ୟ ନାଁ ହେଲା ଜୀବନ ।

କହିବାକୁ ଗଲେ ଆମର ଦେହ ଜଳରେ ଗଢ଼ାହୋଇଛି, ଆମ ଦେହର ଓଜନ ଯେତିକି ତାର ତିନିଭାଗରୁ ଦୁଇଭାଗ ଓଜନ କେବଳ ଜଳଯୋଗୁଁ । ଷାଠିଏ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନର ଜଣେ ଲୋକର ଦେହରେ ଥାଏ ପ୍ରାୟ ପାଖାପାଖି ୪୦ କିଲୋଗ୍ରାମର ଜଳ ।

ଆମ ଦେହ ଓଜନର ତିନିଭାଗରୁ ଦୁଇଭାଗ ହେଉଛି ଜଳ

କିନ୍ତୁ ଦେହରେ ଏତେ ଜଳ ରହିଛି କାହିଁକି ? ରକ୍ତ ତିଆରିପାଇଁ ଜଳ ଦରକାର ପଡ଼େ । ଦେହରେ ବି ଆଉ କେତେକ ତରଳ ଜିନିଷ ଅଛି । ସେଥିପାଇଁ

ଜଳ ଲୋଡ଼ା । ଜଳ ଦେହର ତାପମାତ୍ରାକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାପାଇଁ ଦାୟୀ । ଜ୍ୱର ହେଲେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବେଶି ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଦେହକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବାପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଜ୍ୱରବେଳେ ଝାଳ ବହେ । ଦେହର ମଇଳା ଜିନିଷ ଝାଳ ଓ ପରିସ୍ରା ଭାବରେ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ଦେହରେ ଜଳର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ଆମକୁ ଶୋଷ କରେ । ଝାଳ ଓ ପରିସ୍ରାରେ ବେଶି ଜଳ ବାହାରିଗଲେ ଓ ଘନ ଘନ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଦେହର ଜଳଅଂଶ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଦେହକୁ ଜଳ ଫେରାଇ ଦେବାପାଇଁ ଆମକୁ ଶୋଷ କରେ । ପାଣି ପିଇଲେ ଦେହରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା ଜଳର ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଯାଏ ।

ଆମ ଦେହ ପାଇଁ ଦିନକୁ ପାଖାପାଖି ୩ ଲିଟର ଜଳ ଦରକାର । କାରଣ ପ୍ରତିଦିନ ସେହି ତିନିଲିଟର ଜଳ ଝାଳ, ପରିସ୍ରା, ଝାଡ଼ା ଆଉ ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଆମଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ । ଦେହରୁ ବାହାରି ଯାଉଥିବା ଜଳର ଭରଣା ପାଇଁ ଦେହକୁ ସେତିକି ପରିମାଣର ଜଳ ଯୋଗାଇଦେବା ଦରକାର ।

ଖରାଦିନେ ଲୋକେ ବିଲ ବାଡ଼ିରେ କାମ କରନ୍ତି । ଖରାରେ ରାସ୍ତାତିଆରି, ନାଳ, ପୋଖରୀଖୋଳା ଭଳି ଭିଡ଼ କାମ କରନ୍ତି । ବୋଝ ବୋହି ଦୂର ଯାଗାକୁ

ଯାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ବହୁତ ଝାଳ ବହେ । କିନ୍ତୁ ଝାଳ ସାଙ୍ଗରେ ବାହାରିଯାଏ ଦେହରେ ଥିବା ଲୁଣ ଅଂଶ । ସେଇଥିପାଇଁ ଝାଳ ଶୁଖିଗଲେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଧଳା ଧଳା ହୋଇ ଲୁଣ ଫଳି ହୋଇ ଯାଉଥିବାର ତୁମେ ଦେଖିଥିବ ।

ଦେହରୁ ଜଳ ଆଉ ଲୁଣ ଉଭୟ କମିଯିବାରୁ ବେଶି ହାଲିଆ ଲାଗେ । ଗୋଡ଼ ହାତ ଘୋଳିହୋଇ ବିନ୍ଧା ଛିଟିକା କରେ । ତେଣୁ ଶୋଷ ମାରିବା ପାଇଁ ଜଳରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଘନ ଘନ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଦେହରୁ ଜଳ ଆଉ ଲୁଣ ଅଂଶ ଝାଡ଼ାରେ ବାହାରିଯାଏ । ଦେହରେ ଯେତିକି ଜଳ ଅଛି, ତା'ର ପାଞ୍ଚ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ଜଳ ଚାଲିଗଲେ ବଞ୍ଚିବା ଅସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ଝାଡ଼ାରୋଗୀର ଦେହରେ ଜଳଅଂଶ କମିଯାଉଥିବାରୁ ତାକୁ ବେଶି ଶୋଷକରେ । ତାର ଆଖି ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ । ଓଠ, ପାଟି ଆଉ ଜିଭ ଶୁଖିଯାଏ । ଚର୍ମ ଧୋଡ଼କା ହୋଇଯାଏ ।

ଏଭଳି ରୋଗୀକୁ ଚିନି ଲୁଣ ମିଶା ଜଳ, ପେଜପାଣି ପଇଡ଼ପାଣି ଇତ୍ୟାଦି ପିଆଇ ଚିକିତ୍ସାକଲେ ରୋଗୀର ଜୀବନ ରହିଯାଏ । ଚିନି ନ ମିଳିଲେ, ପାଣିରେ ଲୁଣ ଆଉ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ।

ଝାଡ଼ା ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିନିଲୁଣର ସରବତ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଏକ ପା'କିଆ ଗ୍ଲାସ୍ କିମ୍ୱା ଚା' କପ୍‌ରେ ଗିଲାସେ କି କପେ ପାଣି ନିଅ । ସେଥିରେ ଚା ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ଚିନି (ଦେଉଳିଆ କରି ନୁହେଁ, କେବଳ ମୁଁହ ସହିତ ସମାନ କରି) ଗୋଳାଅ । ଏବେ ଟିପେ ଲୁଣ (ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି, ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଯେତିକି ଲୁଣ ଆସିପାରିବ) ମିଶାଅ । ଏହିପରି ଚିନିଲୁଣର ସରବତ୍ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଆଖିର ଲୁହକୁ ଜିଭରେ ଦେଲେ ଯେତିକି ଲୁଣିଆ ଲାଗେ, ଏହି ପାଣି ଠିକ୍ ସେତିକି ଲୁଣିଆ ଲାଗିବା ଦରକାର । ତା'ଠାରୁ ବେଶି ଲୁଣିଆ ହେଲେ ଦେହ ପାଇଁ କ୍ଷତି । ଏହି ସରବତ୍‌କୁ ରୋଗୀକୁ ବାରମ୍ୱାର ପିଆଇବାକୁ ହେବ ।

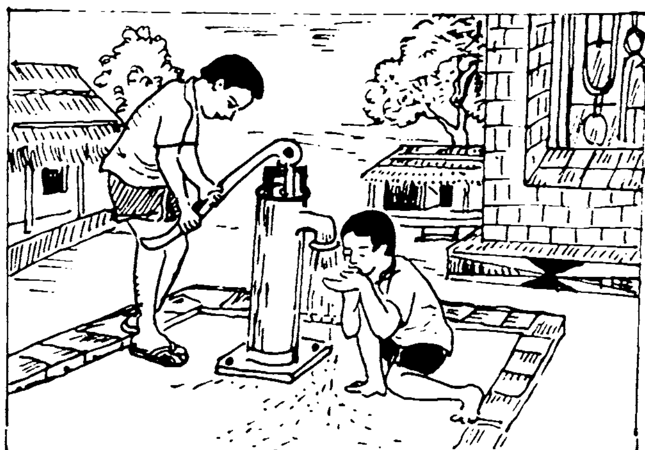
ଆମ ଦେଶରେ ମଇଳା ଜଳ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ହଇଜା, ଆମାଶୟ, କୃମିରୋଗ, ପୋଲିଓ, ଟାଇଫଏଡ୍, ହଳଦିଆ କାମଳ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ କରିବାରେ ଜଳହିଁ ଦାୟୀ ।

ଜଳକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବ କିପରି

ହାଣ୍ଡି, ମାଠିଆ ଓ ସୁରେଇରେ ପାଣି ସାଇତି ରଖିଲେ ଜଳର ମଇଳା ଅଂଶ ତଳେ ବସିଯାଏ ।

ଏହି ଜଳକୁ ଭଲ କରି ଫୁଟାଇଦେଲେ ଜଳରେ ଥିବା ରୋଗଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଏପରି ଜଳ ଦେହପାଇଁ ନିରାପଦ ।

କୂଅ, ପୋଖରୀ ଜଳକୁ ବିଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ଲିଚିଙ୍ଗ୍ ପାଉଡର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଚୂନ କି ପଟାସ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ପକାଇ ମଧ୍ୟ ଜଳକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ । ପାଣିକୁ ଛାଣି କରି ପିଇବା ବେଶି ନିରାପଦ । ତେବେ ଗହୀର ନଳକୂପର ପାଣି ସବୁଠୁଁ ନିରାପଦ ।



ଖାଉଥିବା ବେଳେ ମଝିରେ ମଝିରେ ପାଣି ପିଇବାରେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପାଣି ପିଇପେଟ ଭରିଗଲେ ବେଶି ଖାଇହୁଏ ନାହିଁ ।

ଚା', କଫି

ଚା' ଆଉ କଫିକୁ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ନାହିଁ । ଚା' କି କଫି କପେ ପିଇଦେଲେ କିଛି ସମୟ

ପାଇଁ ଟିକେ ଫୂର୍ତ୍ତିଲାଗେ । ସେଇଥିପାଇଁ ଏହାର ବେଶୀ ଆଦର ।

କେହି କେହି ସକାଳ କି ସଞ୍ଜର ଜଳଖିଆ ନ ଖାଇ ଚା' କପଟିରେ କାମ ଚଳେଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହା ଦେହ ପାଇଁ ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ । ଚା' ଓ କଫିରୁ ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଳେ ନାହିଁ । ଚା', କଫି ତିଆରି ପାଇଁ ଦରକାର ପଡୁଥିବା କ୍ଷୀର ଆଉ ଚିନି ରୁ ହିଁ ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ । ବରଂ ଚା' ପତ୍ର ଓ କଫି ଗୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ''ଟାନିନ୍'' ନାମକ ଏକ ଜିନିଷ କ୍ଷୀରର ଗୁଣକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ଚା', କଫି ପିଇଲେ ଜଣଜଣଙ୍କର ନିଦହୁଏ ନାହିଁ । କାହାର କାହାର ପେଟକୁ ମାରେ । ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ ସହଜରେ ଛାଡ଼ିହୁଏ ନାହିଁ । ସେ ଯାହାହେଉ ଚା', କଫି ନ ପିଇଲେ ଦେହର କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବନାହିଁ । ବରଂ ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି ସେଥିରେ କ୍ଷୀର କି ଅଣ୍ଡା କିଣି ଖାଇଲେ ଭଲ ।

ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ମାଳା

୧.	ଆମେ ଓ ଆମ ପିଲା	ଡକ୍ଟର ରାଧାନାଥ ରଥ
୨.	ପାଣି ଆମ ଜୀବନ	ଡକ୍ଟର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ
୩.	ଖାଦ୍ୟର ଗୁମର କଥା	ଡକ୍ଟର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ
୪.	ତାରା ରାଇଜ କଥା	ଡକ୍ଟର କୁଳମଣି ସାମଲ